

朝ごはんを食べよう！

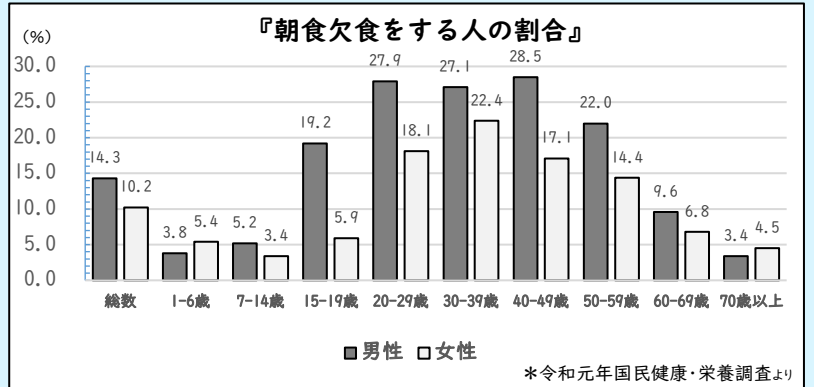
朝ごはんを食べていますか？体や脳を起こして、1日を元気に過ごすためには“朝ごはん”が重要なはたらきをします。慌ただしい時間ですが、簡単でもよいので朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。

朝ごはんを食べていますか？

“朝食欠食の現状について”

厚生労働省の調査によると

- ・10人に1人が欠食している
- ・男性に多い
- ・男女ともに20～30歳代が多い
- ・子どもの欠食も課題



※ここでいう欠食とは、菓子・果物などのみ食べる、錠剤などのみ食べる、何も食べない人のことをさす

朝ごはんを食べないとどうなるの？

思考能力が落ちる

寝起きの脳は、エネルギー不足の状態。朝食でエネルギーを補給することで、脳が活性化して思考能力や集中力も上がる。



動きが鈍くなる

睡眠中は体温が下がっており、そのままではだるさや疲れを感じやすい。朝食を食べると、体温が上がって活動的になる。



太りやすくなる

空腹の時間が長くなるので、昼食を食べた際に食べたものが吸収されやすく、太りやすくなると言われている。



生活リズムが乱れる

体内時計がくずれ、生活が乱れがちに。朝食を食べて1日を気持ちよくスタートすることで健康的な習慣が身につく。

便秘がちになる

腸への刺激が無いので、便意を感じにくい。朝食を食べて刺激を与え、生活リズムを整えることが、規則的な排便にも繋がる。



糖尿病のリスクも上がる

空腹の時間が長くなると、昼食を食べた際に血糖値も急上昇する。血糖値の急激な変化は、糖尿病になりやすい。

朝ごはんのポイント

バランスよく食べることが理想



エネルギー源となる炭水化物・体をつくるたんぱく質・体の機能を調整するビタミンやミネラルといった栄養素をとるため主食・主菜・副菜を揃えよう。

まずは何か食べる習慣を



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一口でも食べることから始めよう。調理不要でそのまま食べられるものや、電子レンジで手早く作れるものなどを準備しておくとう便利。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

家庭でつくってみよう! お手軽!朝食メニュー



献立
 ・カルシウム満点おにぎり
 ・巣ごもりたまご
 ・バナナきな粉ヨーグルト

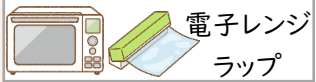
電子レンジで簡単! 巣ごもりたまご



【材料】1人分

卵	1ケ
キャベツ(カット野菜)	1/2袋(80g)
ブロッコリー(冷凍)	4房
ミニトマト	3ケ
顆粒コンソメ	小さじ1/2程度
マヨネーズ	小さじ1程度
黒こしょう	少々

【必要な調理器具】



【所要時間】

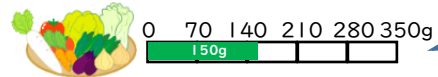
約5分

【栄養価】1人分

エネルギー 143kcal/たんぱく質 9.8g
 脂質 8.7g/炭水化物 10.1g

塩分 **1.1g**

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の目標量の約2/5

【作り方】

- 耐熱容器にキャベツ・ブロッコリー・ミニトマトを入れ、コンソメとこしょうをふりかける。
- 中心にくぼみをつくり、卵を割り入れる。卵黄に箸をそって刺して、穴をあける。(破裂を防ぐため)
- ふんわりとラップをかける
~~~~ここまでを、前日の夜にしておくとお便利~~~~
- 電子レンジ(600w)で、卵がお好みの硬さになるまで(2~3分程)加熱する。
- マヨネーズを添える。

カット野菜や冷凍野菜が忙しい朝には便利!分量は量らず大体でOKです。たんぱく質と野菜がしっかりとれます。

## 果物はなんでもOK! バナナきな粉ヨーグルト

### 【材料】1人分

|       |              |
|-------|--------------|
| バナナ   | 1/2本         |
| ヨーグルト | 1/4パック(100g) |
| きな粉   | 小さじ1程度       |

### 【栄養価】1人分

エネルギー 130kcal/たんぱく質 5.7g  
 脂質 4.1g/炭水化物 19.5g

### 【作り方】

- バナナは1口大に手でちぎるか、スプーンで切り分ける。
- 全ての材料を器に盛り付ける。

## 冷凍できる! カルシウム満点おにぎり

### 【材料】作りやすい分量

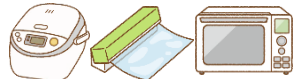
|          |      |
|----------|------|
| ご飯       | 2合分  |
| 桜えび(干し)  | 大きじ6 |
| しらす(釜揚げ) | 大きじ3 |
| 炒りごま     | 大きじ1 |
| 青のり      | 大きじ1 |
| プロセスチーズ  | 4ケ   |

塩分 **0.7g**

### 【栄養価】2ケ

エネルギー 329kcal/たんぱく質 11.1g  
 脂質 5.5g/炭水化物 62.0g/カルシウム 196mg

### 【必要な調理器具】



炊飯器・ラップ  
電子レンジ

### 【所要時間】

(吸水・炊飯時間除く)  
約10分

### 【作り方】

- プロセスチーズは6等分程度に、手で割る。
- 温かいご飯に、全ての材料を加えて混ぜ合わせる。
- 8等分してそれぞれラップに包み、好みの形でにぎる。
- 粗熱がとれたら、チャック付き袋に入れて冷凍庫で保管する。
- 食べる前に、電子レンジで加熱解凍する。  
\*1食あたり2個が目分量。

まとめて作ってストックしておく、忙しい朝に便利!不足しがちなカルシウムがしっかりとれるレシピです。

## 野菜 足りていますか?

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください!

詳しくはこちら➡

